

Como mantener la leche de sus pechos surtida

Felizidades en amamantar a su bebé. Usted le esta dando el mejor comienso en la vida. Algunas mujeres se preguntan si su bebé estara tomando bastante pecho. Usted hace bastante de esta comida perfecta para su bebé. Empiese calando estas cosas:

Dele pecho a su bebé, en cuanto nusca. Esto le ayuda a que su leche le venga mas pronto.

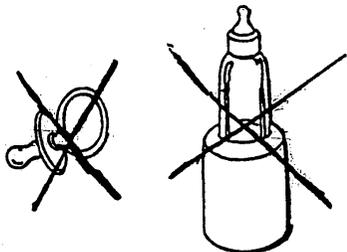
Dele pecho a su bebé a menudo, esto deve de ser de 8-12 veces por día.

Dele pecho a su bebé todo lo que el quiera. Cale como unos 10 minutos en cada lado. Se a caso dura mas, esta bien, esto no la va a hacer que se sienta adolorida.



Agare a su bebé con su pansita junta a la suya. Asegurese que este agarando todo lo que le cupa de su pezon en su boca. Escuche aver si esta tragando.

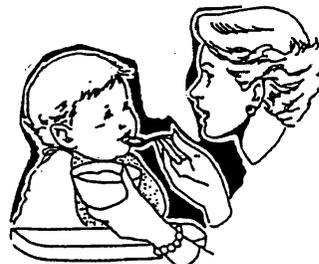
Trate de no usar tetetas oh chupones, durante las primeras semanas. Despues de un tiempo una tetera de ves en cuando no le hara mal a que usted produsca mas leche.



Es mejor que espere a que su bebé tenga de 2 a 3 semanas y ya haiga aprendido a amamantar, antes de darle formula. Usando mucha formula la hara que usted produsca menos leche.



Dandole tetera a su bebé despues de darle pecho no es buen modo de saber si el comio bastante oh no. Los bebés amamantados toman tetera despues del pecho porque tienen los reflejos de mamar muy fuertes. Esto no quiere decir que toda via tengan hambre.



La leche de pecho es todo lo que un bebé saludable necesita los primeros 4-6 meses. Espere para agregar comidas de bebé, despues de este tiempo.

Vacie sus pechos con pompa oh mano cuando no esta con su bebé. No deje que sus pechos se llenen mucho.



Los bebés crecen de repente y van a querer mamar más seguido. Esto no durará unos días. Los bebés crecen como cada 2 semanas y esto pasa como a los 10 días, 2-3 semanas, 4-6 semanas, 2-3 meses y de 4-6 meses.

A las 2-4 semanas sus pechos naturalmente se harán más chicos. Este cambio es normal. Esto no quiere decir que está perdiendo su leche.

Recuerde
Que su bebé está mamando bastante si:

- Mama de 8-12 veces al día.
- Tiene cuando menos 6 pañales mojados en 24 horas.
- Cuando menos dos pañales sucios en 24 horas, (Bebés mayores de 2 meses pueden tener menos pañales sucios).
- Esta subiendo de peso bien.

Si tiene alguna pregunta acerca de amamantar, pregútele a la nutricionista de la clínica de WIC. Oh llame:

Adapted with permission from the Utah Department of Health, WIC Program
How To Have A Good Breastmilk Supply

KDHE-Nutrition & WIC
1000 SW Jackson ST, Ste 220
Topeka, KS 66612-1274